



Inbjudan till Tensta cup 19 april 2023 i Nälstabadet

Samling & insim i Nälstabadet kl 17.00, tävlingsstart kl 18.00. Vi beräknas vara klara ca kl. 20.00.

- Vissa grenar simmas endast av 12 år och yngre, vissa grenar endast av 12 eller 13 år och äldre.
- Några grenar är bundna dvs. det går inte att välja simsätt.
- Simmare 13 år oä kan simma 3 grenar, en i varje omgång. Simmare 12 år oy kan simma 2 grenar en i vardera omgång 1 och 2.

Målet med Tensta cup är emellertid detsamma som tidigare – att ge så många som möjligt ett tillfälle att tävla, träffas över gruppgränserna och mäta sin utveckling.

Grenordning

Omgång 1

1. 100m ryggsim damer 12 år oä
2. 100m ryggsim herrar 12 år oä
3. 200m frisim damer 12 år oä
4. 200m frisim herrar 12 år oä
- 5-6. 50m ryggsim eller frisim mixed 12 år oy

Omgång 2

- 7-10. 50m valfritt simsätt damer 13 år oä
- 11-14. 50m valfritt simsätt herrar 13 år oä
- 15-18. 100m valfritt simsätt damer 13 år oä
- 19-22. 100m valfritt simsätt herrar 13 år oä

Omgång 3

- 23-27. 200m valfritt simsätt damer 13 år oä
- 28-32. 200m valfritt simsätt herrar 13 år oä
- 33-36. 50m valfritt simsätt mixed 12 år oy
- 37-40. 100m valfritt simsätt damer – alla åldrar
- 41-44. 100m valfritt simsätt herrar – alla åldrar

Anmälan görs av respektive tränare i Tempus senast onsdag 19 april kl 12.00. Se till att ni också har gjort eventuella strykningar/avanmälningar i Tempus då. Det finns ingen möjlighet att stryka efteråt så sena strykningar blir tomma banor och det vill vi ju alla undvika.